

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE  
PRÉSENTÉ À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES  
COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN PSYCHOLOGIE

PAR  
SYLVIE BASTIEN

ÉTUDE DE L'IMPACT D'UNE INTERVENTION DE GROUPE VISANT  
L'ÉLABORATION ET LA RÉALISATION DE BUTS PERSONNELS  
SUR L'ESTIME DE SOI DE LA PERSONNE ÂGÉE

DECEMBRE 2000

2.4665

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

## Sommaire

Le vieillissement entraîne plusieurs pertes qui peuvent avoir des effets néfastes sur l'estime de soi de la personne âgée. Dans le but de contrer certains de ces effets, un programme d'intervention visant l'élaboration et la réalisation des buts personnels a été élaboré pour permettre le maintien et le rehaussement de l'estime de soi des personnes vieillissantes malgré les pertes vécues. Il consiste en 11 rencontres de groupe d'une durée d'une heure chacune pour le groupe expérimental. Le programme a été évalué auprès de 158 participants, recrutés sur une base volontaire, dont 100 femmes et 58 hommes âgés de 55 ans ou plus. Les participants ont été divisés en trois groupes. Le groupe expérimental constitue le groupe ayant le programme sur la gestion des buts (E), le premier groupe contrôle est un groupe d'information sur le vieillissement (C1 : 11 rencontres d'une heure sur des thèmes variés) et le second groupe contrôle, est constitué par les gens de la liste d'attente (C2 : aucune rencontre). Des questionnaires mesurant l'estime de soi, l'orientation vers les buts et l'espoir ont été administrés aux participants des trois groupes à quatre moments soit, au prétest, à la mi-temps, au post-test et à la relance (22 semaines plus tard). Il était attendu que l'estime de soi des participants du groupe expérimental serait significativement plus élevée que celle des deux groupes contrôle. Les scores obtenus par les trois groupes ont été comparés par une analyse de variance à mesures répétées. Les résultats ont révélé que l'intervention axée sur la gestion des buts, n'a pas été plus efficace que les deux autres conditions expérimentales sur l'estime de soi et que tous les groupes se sont améliorés avec le temps. Bien que le programme en lui-même n'ait pas donné les résultats escomptés, principalement parce que les deux groupes contrôle n'étaient pas vraiment neutres, il n'en demeure pas moins que les participants ont apprécié le programme qui leur a permis de réaliser leurs buts.

Ce programme demeure donc un outil intéressant dans le domaine de la gérontologie et des améliorations sont proposées pour les recherches ultérieures.

## Table des matières

Introduction .....	1
Contexte théorique .....	4
1.1 Concept de soi .....	5
1.2 Sois possibles .....	8
1.3 Buts .....	9
1.4 Buts et estime de soi .....	12
1.5 Buts et estime de soi de la personne âgée .....	14
1.6 Objectif et hypothèse .....	15
Méthode .....	18
2.1 Plan de l'expérimentation .....	19
2.2 Participants .....	21
2.3 Instruments de mesure .....	22
2.4 Déroulement de l'expérimentation .....	24
Résultats .....	26
3.1 Analyses des données .....	27
3.2 Présentation des résultats .....	27
Discussion .....	36
4.1 Interprétation des résultats .....	37
4.2 Perspectives de recherche .....	41
Conclusion .....	44
Références .....	47

## Remerciements

L'auteure désire exprimer sa reconnaissance à sa directrice de recherche, madame Sylvie Lapierre, Ph.D., professeur au département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières pour sa grande disponibilité, sa compréhension et ses précieux conseils.

Elle désire également remercier toute l'équipe de recherche qui a travaillé à l'élaboration et à l'application du programme d'intervention sur la gestion des buts personnels. Elle remercie aussi ses parents qui l'ont encouragée tout au long de ses études, ainsi que son conjoint pour sa compréhension et ses deux filles, Jessica et Alexandra, pour leur patience. Et finalement, elle désire témoigner sa reconnaissance au Fonds pour la Formation de Chercheurs et l'Aide à la Recherche (FCAR) qui l'a soutenue financièrement tout au long de la rédaction de ce mémoire.

## Introduction

L'estime de soi renvoie à l'image qu'un individu se fait de lui-même (Rosenberg, Schooler, Schoenbach, & Rosenberg, 1995). Elle provient des antécédents sociaux (culture, race, sexe, etc.), des interactions avec l'entourage et de l'évaluation que l'individu fait de ses compétences ou de ses réussites (Markus & Herzog, 1991). La relation positive entre des buts réalistes et concrets et l'estime de soi est un fait bien établi (Markus & Herzog, 1991; Smith & Robbins, 1988). Bien que le simple fait d'avoir des buts est bénéfique, il faut cependant que ceux-ci ne soient pas abstraits ou trop grands pour qu'ils aient un impact sur l'estime de soi de la personne (Lapierre, Bouffard, & Bastin, 1997).

Chez la personne âgée, l'accumulation de pertes et les changements vécus au cours de la dernière phase de la vie peuvent faire obstacle à la réalisation des buts et ainsi menacer le bien-être psychologique et l'estime de soi de l'individu (Laforest, 1989). Jusqu'à maintenant, les recherches sur les buts et l'estime de soi se limitent à des études corrélationnelles entre ces deux concepts et aucune étude n'a démontré que l'estime de soi pouvait être haussée par des programmes axés sur la réalisation des buts.

C'est pourquoi, afin de contrer les effets négatifs possibles du vieillissement sur l'estime de soi, un programme axé sur l'élaboration et la réalisation de projets personnels a été élaboré. L'objectif de cette étude est donc d'évaluer l'impact de ce programme sur l'estime de soi des personnes âgées.



Dans le présent travail, il importe d'abord de définir les concepts de soi, de but et d'estime de soi en insistant sur l'implication et l'application de ces derniers au domaine de la gérontologie. Ensuite, suivra l'élaboration du plan de l'expérimentation, la description des mesures utilisées, le processus de sélection des participants, ainsi que le déroulement de la recherche. Finalement, les résultats seront présentés et discutés en tenant compte des objectifs de la recherche.

## Contexte théorique

## **1.1 Concept de soi**

C'est en 1890 que Williams James tente de décrire le concept de soi. Pour ce pionnier, le soi correspond « à la somme de tout ce que l'individu peut appeler sien (p. 291) ». James dénombre alors trois constituantes du soi : le soi matériel, le soi social et le soi spirituel. Ces constituantes du concept de soi prennent racine au sein même de l'expérience de chaque individu. Ainsi, c'est à travers ses interactions avec les autres et par l'observation de son propre comportement que l'individu se forme une opinion de lui-même (White, 1963). Certains auteurs (Mead, 1934; Stryker & Statham, 1985) considèrent que le concept de soi est d'abord un construit social qui est influencé par de multiples facteurs socioculturels. Selon Herzog et Markus (1999), le concept de soi reflète et incorpore l'opinion que les gens ont à l'endroit de la personne. Il se reflète dans la manière dont ils la traitent et surtout dans la façon dont la personne gère ce qu'elle retient des interactions avec ceux qui l'entoure. Les relations qu'un individu a envers autrui détermine donc le soi et par le fait même les sous-composantes du soi telle que l'estime de soi.

Selon des recherches récentes, le soi est une construction multidimensionnelle qui recouvre les aspects les plus variés quant à la façon dont un individu se perçoit (Greenwald & Pratkanis, 1984; Hoyle, Kernis, Leary, & Baldwin, 1999; L'Écuyer, 1994;

Markus & Wurf, 1987; Marsh & Shavelson, 1985). Cela inclut ce que l'individu pense de son passé, sa perception de ce qu'il est actuellement et surtout ce qu'il croit possible pour lui-même dans le futur. Pour Markus et Herzog (1991), le concept de soi a trois fonctions principales (figure 1). Premièrement, il structure l'expérience en l'interprétant et en l'organisant de manière cohérente et en continuité avec les expériences de vie. Cette organisation varie et évolue en fonction du vécu de l'individu, de son âge et de ses besoins pour maintenir et promouvoir l'adaptation entière de la personne (L'Écuyer, 1994). Deuxièmement, le concept de soi a pour fonction de régulariser les affects en défendant et en promouvant le soi. Et troisièmement, le concept de soi a pour fonction d'orienter les actions en personnalisant les buts et en procurant la motivation pour les réaliser. Selon Markus et Ruvolo (1989), les sois possibles, concrétisés par les buts et les projets personnels sont des éléments fondamentaux du concept de soi actif.

Les recherches gérontologiques ont adopté une perspective théorique qui conçoit le soi comme un système dynamique qui protège de la déstabilisation et de la discontinuité (Brandtstädter & Greve, 1994; Brandtstädter, Rothermund, & Schmitz, 1997) et qui contribue au maintien du bien-être malgré les pertes de rôles sociaux et les contraintes associées à la baisse de la santé physique (Brandtstädter & Greve, 1994; Markus & Herzog, 1991; Staudinger, Marsiske, & Baltes, 1995). Smith et Baltes (1999) considèrent que certains aspects de soi peuvent changer au cours de la vie et que cette flexibilité est utile pour maintenir le bien-être de l'individu.

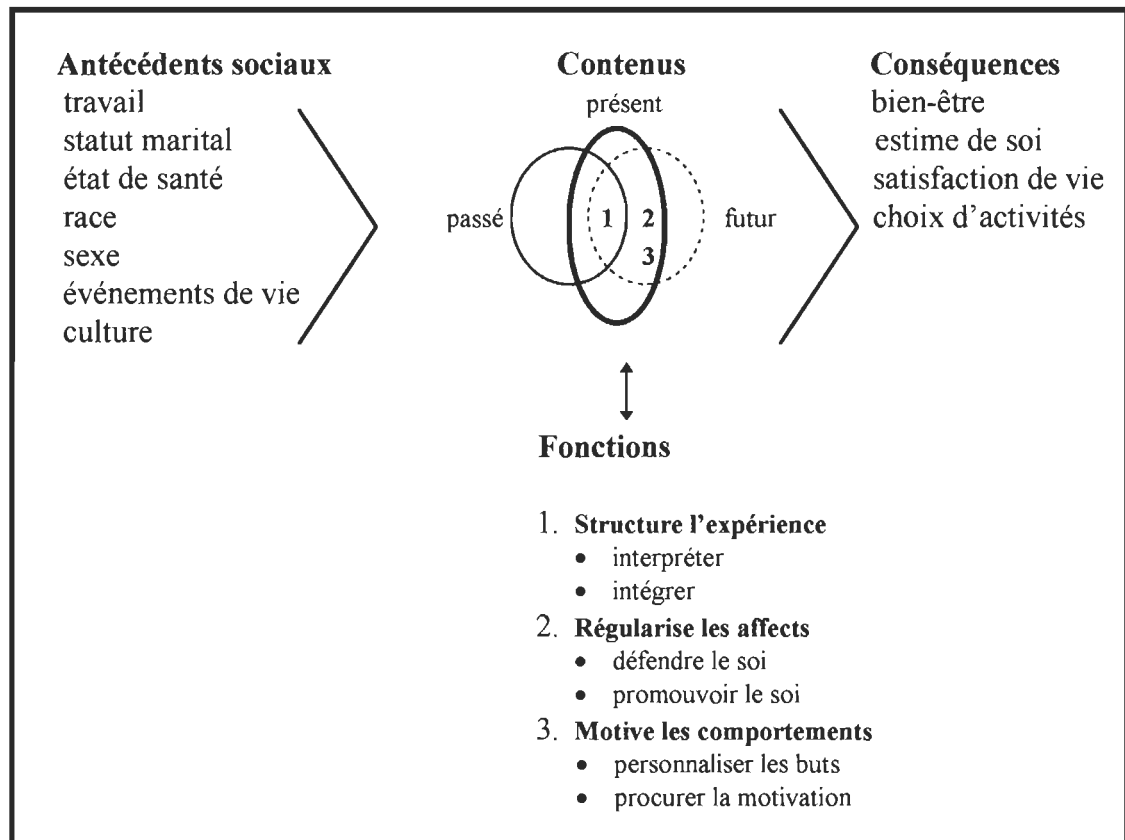


Figure 1. Le concept de soi dynamique de Markus et Herzog (1991).

## 1.2 Sois possibles

Selon Markus et Herzog (1991), les sois possibles (possible selves) sont essentiels pour orienter l'action de l'individu. Ils représentent ce que l'individu aimerait être ou ce qu'il a peur de devenir (Markus & Nurius, 1986; Markus & Ruvolo, 1989; Oyserman & Markus, 1991). Les sois possibles sont vus ici comme étant des représentations cognitives et affectives de soi dans le futur (Markus & Herzog, 1991; Markus & Kunda, 1986; Markus & Nurius, 1986 ; Markus & Ruvolo, 1989). Ces représentations se concrétisent sous la forme de projets personnels et d'aspirations (Markus & Ruvolo, 1989). La nature des sois possibles dépend de la façon dont une personne se définit (ex : si elle se définit comme étant un père et un bon photographe, ses sois possibles vont surtout référer à ces domaines) (Markus & Ruvolo, 1989). Les sois possibles sont aussi à l'origine des changements personnels et de l'amélioration de soi :

Le futur [...] existe maintenant dans la personne sous forme d'idéaux, d'espoir, de devoirs, de tâches, de plans, de buts, de potentialités, de missions, etc. Celui pour qui le futur n'existe pas est réduit au concret, à l'absence d'espoir, au vide. Pour lui, le temps doit être rempli sans cesse. L'engagement est l'organisation habituelle de l'action. Sans cela, la personne est désorganisée et non intégrée (Maslow, 1968, p. 214).

Les sois possibles sont donc considérés comme des médiateurs entre le soi actuel et la motivation. Selon le concept de soi dynamique de Markus et Herzog (1991), présenté

à la figure 1, les sois possibles influencent le bien-être psychologique et cela surtout lorsque l'individu évalue comment il se sent face à ce qu'il va devenir (Hoyle, Kernis, Leary, & Baldwin, 1999).

En général, les personnes âgées rapportent autant de sois possibles que les jeunes adultes (Cross & Markus, 1991; Herzog, Franks, Markus, & Holmberg, 1996) à propos de la famille, de leur condition physique, etc. De plus, il semble même que les aînés soient plus actifs en ce qui concerne la poursuite des sois possibles liés à la préservation de soi, car ils doivent combattre les stéréotypes associés à leur âge (dépendance, fragilité, etc). Selon ces auteurs, la présence des sois possibles apparaît comme essentielle au vieillissement réussi.

### **1.3 Buts**

Les études portant sur les buts constituent un nouveau courant en psychologie (Zaleski, 1994). Ce sont des représentations mentales (Nuttin, 1985; Pervin, 1993) qui concrétisent les projections de soi dans l'avenir (Markus & Ruvalo, 1989). Ils procurent une manière au soi de s'exprimer et ils contribuent à la formation et au maintien de l'identité personnelle (Christiansen, Backman, Little, & Nguyen, 1999). Les auteurs qui s'intéressent aux buts s'accordent pour dire qu'ils constituent une des variables fondamentales dans l'explication du comportement humain (Bandura, 1991). Cette

capacité d'anticipation influence donc le comportement et elle a un impact sur le bien-être que ressent l'individu (Lewin, 1942; Pervin, 1989; Rapkin & Fisher, 1992).

Peu importe l'âge, les études démontrent que la capacité de se fixer des buts et de réaliser ses aspirations est associée au bien-être psychologique (Lapierre & al., 1997; Lecci, Okun, & Karoly, 1994). Selon Dubé, Bouffard, Lapierre et Bastin (1993), les personnes âgées qui ont des projets d'avenir sont mieux adaptées, elles actualisent davantage leurs capacités et elles s'intègrent plus facilement à leur milieu social que celles qui n'ont pas de projets précis. De son côté, Holahan (1988) a découvert que les buts sont un puissant prédicteur de santé et de bien-être chez les personnes âgées de 70 ans ou plus. Smith et Baltes (1999) rapportent que seulement 6% des personnes âgées (70 à 100 ans) du « Berlin Aging Study » (BASE) ne rapportent aucun but. Dans cette étude, les buts les plus fréquemment mentionnés par les participants se rapportent à la santé, au maintien de l'autonomie, aux relations positives avec les autres et au maintien ou au développement de caractéristiques personnelles. La capacité d'élaborer et de poursuivre des projets donne aussi un sens à la vie (Ford & Nichols, 1987) et contribue fortement au bonheur (Myers & Diener, 1995). La présence de buts est donc reliée à une bonne santé mentale en autant que les buts soient concrets et réalistes (Lapierre & al., 1997; Nuttin, 1985).



Deux études longitudinales ont précisé que c'est l'engagement dans la poursuite des buts qui prédit le bien-être psychologique et non l'inverse (Brunstein, 1993; Emmons & King, 1988). L'absence de buts, par contre, est considérée comme pathologique (Nuttin, 1987; Yalom, 1980). Thiebaut (1998) rapporte une étude de Schlosberg (1984) qui a démontré que chez les sujets présentant des troubles graves comme la schizophrénie, on dénote une quasi-absence de projets futurs et une incohérence des buts.

Au cours de la vieillesse, l'élaboration de projets et le réajustement des buts devient une tâche importante (Atchley, 1985; Schonfield, 1981). La capacité d'ajuster ses buts de façon réaliste aide à maintenir un sentiment d'efficacité personnelle et de contrôle (Brandtstädter & Rothermund, 1994). La perspective future est aussi associée significativement à la satisfaction face à la vieillesse (Brandtstädter & al., 1997; Staudinger, Freund, Linden, & Maas, 1999). Brandtstädter et al. (1997) estiment que l'incapacité d'abandonner des buts irréalisables est un facteur de risque de dépression et que l'ajustement des buts personnels aux ressources et aux contraintes développementales aide à maintenir un sentiment d'efficacité personnelle et de contrôle. Puisque les sentiments de désespoir arrivent généralement lorsque l'individu choisit des buts ou un idéal de soi qui est hors de sa portée (Markus & Ruvolo, 1989), Salmela-Aro (1992) propose d'assister les personnes à diminuer leurs standards et à changer les buts qui sont abstraits ou trop grands en buts concrets plus faciles à atteindre.

Les buts sont donc importants puisqu'ils favorisent les sentiments d'intégration et de continuité qui sont nécessaires tout au long de la vie, y compris au moment de la vieillesse (Robbins, Lee, & Wan, 1994; Nuttin, 1980). Les buts personnels sont donc vus par les chercheurs comme d'importants indicateurs d'un vieillissement réussi et de santé mentale (Bouffard & Bastin, 1992; Lapierre & al., 1997).

#### **1.4 Buts et estime de soi**

Plusieurs chercheurs ont démontré que les buts ont un impact sur l'estime de soi et sur le bien-être de l'individu (Cross & Markus, 1991; Markus & Herzog, 1991). L'estime de soi se définit comme étant un regard sur soi-même et une évaluation de sa valeur en tant que personne (Rosenberg & al., 1995). Elle correspond donc à l'évaluation qu'un individu a de ses compétences ou de ses réussites (Allen, 1975; Coleman, 1969; James, 1950). S'il juge que son degré de réussite est égal ou supérieur au niveau de ses ambitions, l'individu aura une estime de soi élevée. Par contre, s'il échoue dans un domaine important pour lui, son estime de soi sera faible. Cette appréciation intrinsèque peut être tirée de nombreuses sources : des réalisations ou de l'absence de réalisation, des relations avec les autres, etc. (L'Écuyer, 1994). Selon Markus et Nurius (1986), le contenu des espoirs et des peurs face au futur semble être une importante source de motivation à l'action et d'estime de soi.

Des recherches ont d'ailleurs démontré une relation significative entre la présence de buts et l'estime de soi (Dubé, Bouffard, Lapierre, & Bastin, 1993 ; Smith & Robbins, 1988). Selon Weiner (1986), l'attribution causale a un impact sur l'estime de soi car si l'atteinte d'un but est attribuée à l'effort ou à l'habileté de l'individu, la personne ressent de la fierté à l'égard de la réalisation de son projet et cela rehausse alors son estime personnelle. Le simple fait d'avoir des buts est bénéfique pour la personne (Cantor & Sanderson, 1999; Payne, Robbins, & Dougherty, 1991) et l'engagement face à ses buts favorise un sentiment d'efficacité personnelle. Il est d'ailleurs observé que les gens qui réalisent leurs buts s'évaluent positivement et que leur sentiment d'efficacité personnelle s'en trouve rehaussé (Hinsz & Matz, 1997). Ces gens s'impliquent d'avantage dans la poursuite de leurs buts et leur réussite confirme leur estime d'eux-mêmes.

L'hypothèse que l'estime de soi serait un construit social a débuté avec James (1950) et sa formule de l'estime de soi est la suivante :

$$\text{Estime de soi} = \frac{\text{succès}}{\text{aspirations}}$$

Cette équation suggère que l'estime de soi est haute lorsque les succès excèdent les aspirations de l'individu. Les gens dont les buts sont atteints voient donc une augmentation de leur estime d'eux-mêmes.

### **1.5 Buts et estime de soi de la personne âgée**

Plusieurs pertes sont associées au vieillissement : pertes des rôles sociaux, perte d'autonomie, pertes physiques, etc. Ces pertes sont menaçantes pour l'estime de soi, car elles renvoient à la personne une image diminuée d'elle-même et celle-ci peut avoir l'impression qu'elle a moins de valeur qu'autrefois (Laforest, 1989). Ces pertes sont aussi de nature à augmenter l'écart perçu par la personne âgée entre son moi actuel, qui se détériore, et son moi idéal.

Pour conserver une image positive de soi-même malgré les pertes, Brandtstädter, et al. (1997) observent chez les personnes âgées une utilisation supérieure, comparativement aux jeunes adultes, du processus d'accommodation lors de la poursuite des buts. Ce processus implique une flexibilité dans la poursuite des buts lorsque l'individu doit faire face aux pertes souvent irréversibles liées au vieillissement. Il pourrait par exemple abandonner un but inatteignable ou réviser le niveau de ses aspirations. L'utilisation plus fréquente de ce processus chez la personne âgée contribue

donc à maintenir une vision positive de soi tout au long de la vieillesse (Brandtstädter, 1992). Le réajustement des buts à la suite des pertes a donc un impact positif sur l'estime de soi puisqu'il permet de conserver une vision positive de soi-même malgré les pertes. Trépanier, Lapierre, Baillargeon et Bouffard (sous presse), confirme cette observation en démontrant que la flexibilité prédit le bien-être lorsque l'individu doit faire face aux obstacles qui surviennent lors de la poursuite des projets personnels. Il semble donc que les pertes menacent l'estime de soi, mais que des projets personnels poursuivis avec flexibilité peuvent permettre de rehausser l'estime de soi.

## **1.6 Objectif et hypothèse**

Le concept de soi correspond donc à la manière dont la personne se perçoit dans le présent, suite à ses succès et à ses échecs du passé, et dans le futur, grâce à ses aspirations ou sois possibles qui motivent ses actions. Ces derniers sont représentés concrètement par les buts. Au cours du contexte théorique, il a été démontré que les buts sont reliés au bien-être et à l'estime de soi. Un programme d'intervention qui favoriserait l'élaboration et la réalisation des buts devrait donc avoir une influence sur l'estime de soi des personnes âgées.

Les recherches en gérontologie ont indiqué que la présence de buts est prédictrice du bien-être psychologique, qu'elle est reliée positivement aux sentiments de compétence,

à la satisfaction de vivre, etc. (Lapierre & al., 1997). D'autres études ont aussi démontré que l'absence de buts est reliée à la dépression, à l'anxiété et au désespoir (Bouffard & Bastin, 1992). Par contre, aucune recherche n'a vérifié s'il est possible de favoriser le développement des buts personnels et d'améliorer ainsi, par un programme d'intervention, l'estime de soi.

C'est dans cette optique que les chercheurs du Laboratoire de gérontologie ont créé un programme d'intervention de groupe dont l'objectif est de permettre aux personnes âgées d'élaborer et d'atteindre des buts significatifs pour eux afin d'augmenter leur bien-être et plus particulièrement leur estime de soi. Ce programme d'intervention axé sur les buts personnels s'effectue sur 11 rencontres et suit les phases du modèle de Heckhausen (1991). Il vise l'élaboration et la réalisation de buts personnels, concrets et réalistes, pour être en mesure de produire des effets positifs sur l'estime de soi des participants de la recherche.

L'objectif de cette recherche est donc de vérifier si les personnes qui vont suivre le programme d'intervention axé sur les buts personnels vont obtenir une augmentation significative de leur estime de soi par rapport à deux groupes contrôle (rencontres d'information non axées sur les buts et la liste d'attente).

L'hypothèse de cette recherche est donc la suivante :

Les participants à l'intervention axée sur les buts personnels auront une estime de soi significativement plus élevée que les participants des deux groupes contrôle de la recherche (rencontre d'information et liste d'attente) et ce aux trois moments d'évaluation (mi-temps, post-test et relance).

## Méthode



Ce chapitre traite du plan de la recherche, des participants, de la description des mesures choisies pour vérifier les hypothèses émises dans le précédent chapitre ainsi que du déroulement de l'expérimentation.

## **2.1 Plan de l'expérience**

L'objectif de cette recherche est d'évaluer l'impact d'un programme d'intervention de groupe axé sur l'élaboration et la réalisation des buts chez des personnes âgées de 55 ans ou plus. L'évaluation est réalisée selon une approche de type expérimentale. Pour éviter le déséquilibre des groupes, les participants sont pairés selon leur âge, leur sexe et leur niveau socio-économique avant d'être répartis au hasard dans un des trois groupes (un expérimental et deux groupes contrôle).

Le groupe expérimental (E) fait l'objet de l'intervention axée sur les buts. Le premier groupe contrôle (C1) reçoit un traitement différent du groupe expérimental; il s'agit d'un groupe d'information et de discussion sur différents aspects de la vieillesse et du vieillissement (Aînés avertis). Le deuxième groupe contrôle (C2) est constitué par les participants qui sont sur une liste d'attente et qui pourront participer à la formation de leur choix (Gestion des buts ou Aînés avertis) à la fin de la recherche. L'inclusion de

ces deux groupes (C1 et C2) permet de contrôler l'effet de participation à une intervention de groupe (C1) et l'effet du passage du temps (C2).

Il s'agit d'un schème expérimental à mesures répétées qui permet d'évaluer l'impact des interventions et aussi d'observer s'il y a une amélioration significative de l'estime de soi du groupe expérimental. Les variables ont été mesurées à quatre temps : 1) au prétest, soit avant le début des rencontres, 2) à la mi-temps, soit à la septième semaine du traitement expérimental, 3) au post-test, soit la semaine suivant la fin des rencontres et 4) à la relance, soit 22 semaines après le post-test.

Le traitement portant sur la gestion des buts personnels constitue la variable indépendante. L'effet du traitement est évalué par trois variables dépendantes: 1) l'espoir qui réfère à la croyance en la capacité à réaliser ses projets et en l'habileté à découvrir différents moyens pour les atteindre ; 2) l'orientation vers les buts qui consiste en la capacité d'élaborer et de poursuivre des buts ; 3) l'estime de soi qui est définie comme la capacité à s'évaluer positivement. Les deux premières variables ont été ajoutées afin de vérifier si le traitement a eu un effet direct sur les buts.

## 2.2 Participants

Des volontaires ( $N=284$ ) ont été recrutés par le biais d'organismes communautaires, d'associations de retraités et d'annonces dans les journaux ou à la radio dans la région de la Mauricie - Centre du Québec. Les personnes ayant des problèmes cognitifs (score inférieur à 80 à l'Échelle de Statut Mental), affectifs (score supérieur à 20 à l'Échelle de dépression) ou qui ont obtenu des scores élevés aux tests évaluant les variables «espoir» et «orientation vers les buts» lors du pré-test ont été exclues de ce premier échantillon ( $n=49$ ). De plus, 20 participants se sont désistés avant le début du programme de recherche.

L'échantillon initial débutant le traitement se compose donc de 215 personnes âgées de 55 ans ou plus. De ce nombre, 57 participants ont abandonné en cours d'expérimentation, ce qui ramène l'échantillon final à 158. Cet échantillon se compose de 100 femmes et de 58 hommes et la moyenne de leur scolarité se situe à 13,01 ( $ÉT=3,57$ ) d'années d'études. La moyenne d'âge de l'échantillon final est de 63,7 ans ( $ÉT=7,03$ ). La plupart (53,8 %) vivent en couple, tandis que 21,5% sont veufs et 15,8 % sont divorcés. La majorité des participants (80 %) sont en bonne ou excellente santé et ils sont satisfaits ou très satisfaits (88 %) de leur situation financière.

Les 158 participants se répartissent comme suit dans les trois groupes. Le groupe E recevait la formation axée sur les buts et comptait 53 participants dont 33 femmes et 20 hommes. Leur moyenne d'âge est de 63,81 ans ( $\text{ÉT}=7,63$ ) et ils ont en moyenne 13,28 ( $\text{ÉT}=3,88$ ) années de scolarité. Le groupe C1 comptait 55 participants dont 34 femmes et 21 hommes qui ont participé aux rencontres d'information et de discussion. La moyenne d'âge est de 65,75 ans ( $\text{ÉT}=7,48$ ) et ils ont terminé en moyenne 12,02 ( $\text{ÉT}=3,30$ ) années de scolarité. Le groupe C2, constituant la liste d'attente, comptait 50 participants dont 33 femmes et 17 hommes. Leur moyenne d'âge est de 61,24 ans ( $\text{ÉT}=4,91$ ). Leur niveau de scolarité compte en moyenne 13,8 années de scolarité ( $\text{ÉT}=3,33$ ). On peut noter une différence au niveau de l'âge ( $F(2, 152) = 5,67, p < .01$ ) et de la scolarité ( $F(2, 152) = 3,61, p < .05$ ) entre les groupes C1 et C2, les personnes participant à ce dernier groupe étant plus âgées et moins scolarisées.

### 2.3 Instruments de mesure

L'estime de soi est mesurée avec l'Échelle d'estime de soi de Rosenberg (1965). Les participants doivent évaluer, sur une échelle de quatre points, leur degré d'accord (4 = tout à fait d'accord) ou de désaccord (1 = pas du tout d'accord) avec les dix énoncés qui traitent de la perception de leur valeur ou de l'acceptation d'eux-mêmes. Le score global varie entre 10 et 40 et un score élevé (se rapprochant de 40) indique une haute estime. L'Échelle a été traduite et validée par Vallières et Vallerand (1990) qui ont

obtenu des coefficients alpha variant de 0,70 à 0,90 lors de quatre études portant sur la traduction française de l'instrument. L'alpha de Cronbach de la présente étude est de 0,77.

L'Échelle d'espoir de Snyder, Sympson, Ybasco, et Borders (1996) évalue deux dimensions : la croyance de la personne en sa capacité à réaliser ses projets ainsi que son habileté à identifier une variété de moyens pour les atteindre. Elle a été traduite en français par Lapierre et Bouffard (Dubé, Bouffard, Lapierre, Bastin, Lemieux & Gervais., 1999). Les participants évaluent leur degré d'accord avec les six énoncés sur une échelle de quatre points (1= tout à fait faux, 4 = tout à fait vrai). Les scores varient de 6 à 24. Un score élevé correspond à une croyance élevée en la réalisation de ses projets personnels et une habileté à identifier les moyens pour les atteindre. L'alpha de Cronbach est de 0,73 pour l'échelle globale.

L'Échelle d'orientation vers les buts de Smith et Robbins (1988) mesure la capacité à élaborer des buts et à les poursuivre. Elle est composée de dix items que les participants évaluent sur une échelle de six points (1 = tout à fait d'accord ; 6 = pas du tout d'accord). Les scores peuvent varier de 10 à 60. Un score élevé représente une facilité à s'orienter vers le futur et à en planifier la réalisation. La traduction française de cette échelle a été effectuée par Bouffard et Bastin (1996) et validée auprès d'un échantillon

de 335 participants de différents groupes d'âge. Le coefficient alpha obtenu pour la présente recherche est de 0,87.

## **2.4 Déroulement de l'expérimentation**

L'intervention de groupe visant l'élaboration et la réalisation des buts personnels comporte 11 rencontres hebdomadaires d'une durée d'une heure. Chaque groupe compte une animatrice et 8 participants. Le programme complet des rencontres est décrit en détail dans le document : *Guide de l'animateur: Gestion des buts personnels* (Bouffard, Labelle, Dubé, & Lapierre, 1999). Le programme Aînés avertis (groupe C1) comporte aussi 11 rencontres qui se sont déroulées selon le même calendrier que celui du groupe expérimental. Le contenu et les objectifs de chacune des séances sont présentés dans le document : *Les Aînés avertis : programme de formation pour les retraités* (Dubé, Lapierre, & Lemieux, 1999). Les personnes sur la liste d'attente suivent le même calendrier que les participants des deux autres groupes en ce qui concerne la passation des questionnaires. Elles pouvaient choisir de participer à l'une des deux formations lorsque l'expérimentation était terminée.

Les participants des trois groupes ont complété, et ce aux quatre temps de mesure, les trois instruments qui ont été retenus pour évaluer l'impact de l'intervention. Pour l'ensemble de l'échantillon, les tests ont été administrés lors d'entrevues individuelles

réalisées par des évaluateurs formés à cet effet. Chaque questionnaire a été par la suite codifié pour sauvegarder l'anonymat et la confidentialité.

## Résultats



Cette partie comprend deux sections. La première traite des analyses statistiques utilisées pour vérifier les hypothèses et la seconde présente les résultats obtenus suite à l'analyse des données.

### **3.1 Analyses des données**

Plusieurs types d'analyses statistiques ont été utilisées pour analyser les résultats et mettre à l'épreuve les hypothèses de recherche. L'analyse de variance à mesures répétées pour les trois groupes expérimentaux (E = Gestion des buts, C1 = Aînés avertis et C2 = Liste d'attente) aux quatre temps de mesure (prétest, mi-temps, post-test et relance) a permis de vérifier si l'estime de soi s'est améliorée significativement à la suite de l'intervention axée sur la gestion des buts personnels. Le choix de l'utilisation de ce type d'analyse a été justifié par les différences observées entre les groupes au prétest en ce qui concerne l'âge et la scolarité. D'autres analyses (t-test,  $\chi^2$ , anova, oneway) ont été effectuées à titre exploratoire pour vérifier l'effet du sexe, de l'âge ou de la scolarité.

### **3.2 Présentation des résultats**

Le Tableau 1 présente les moyennes et les écarts-types obtenus pour les trois variables dépendantes par les trois groupes aux quatre temps de mesure. On y observe

Tableau 1

Moyennes et écarts-types obtenus aux trois variables dépendantes pour les participants des trois conditions expérimentales aux quatre temps de mesure (N=158)

Variables	Prétest		Mi-temps		Post-test		Relance		Total /4 temps	
	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>
Estime de soi (1-4*)										
Gestion des buts	3.13	.31	3.18	.33	3.24	.36	3.25	.37	3.20	.04
Aînés avertis	3.22	.36	3.36	.37	3.39	.37	3.41	.34	3.34	.04
Liste d'attente	3.16	.39	3.32	.35	3.39	.33	3.42	.37	3.32	.04
Total des groupes	3.17	.35	3.29	.36	3.34	.36	3.36	.37	3.29	.04
Orientation vers les buts (1-6*)										
Gestion des buts	4.38	.71	4.37	.75	4.66	.82	4.60	.70	4.50	.09
Aînés avertis	4.38	.84	4.61	.84	4.71	.88	4.81	.77	4.63	.09
Liste d'attente	4.44	.80	4.70	.89	4.83	.75	4.76	.80	4.68	.09
Total des groupes	4.40	.78	4.56	.83	4.73	.82	4.73	.76	4.60	.09
Espoir (1-4*)										
Gestion des buts	3.27	.41	3.36	.38	3.44	.43	3.32	.44	3.35	.05
Aînés avertis	3.29	.39	3.47	.36	3.48	.37	3.52	.37	3.44	.04
Liste d'attente	3.33	.43	3.44	.41	3.46	.42	3.44	.41	3.42	.05
Total des groupes	3.30	.41	3.43	.38	3.46	.40	3.43	.42	3.40	.05

\* Nombre de points dans l'échelle de mesure.

que dans l'ensemble, les sujets des trois groupes améliorent leur niveau d'estime de soi, d'orientation vers les buts et d'espoir. Néanmoins, seule l'analyse de variance à mesure répétées permet de vérifier si l'amélioration est plus grande dans le groupe expérimental.

L'analyse de variance à mesures répétées indique qu'il y a seulement un effet de groupe pour l'estime de soi (Tableau 2). Ainsi, en comparant les moyennes cumulées aux quatre temps, le test de comparaison de moyennes établit que les participants des groupes C1 et C2 ont une estime de soi significativement plus haute que le groupe E. On observe également un effet du temps pour toutes les variables de l'étude. Ceci indique que l'ensemble des sujets s'améliorent avec le temps au niveau de l'estime de soi, de l'espoir et de l'orientation vers les buts. Finalement, il n'y a aucun effet d'interaction (groupe X temps) pour l'estime de soi (figure 2), l'orientation vers les buts et l'espoir. Ceci signifie que la participation à l'une des trois conditions expérimentales n'est pas responsable de l'amélioration observée avec le temps, entre autres, au niveau de l'estime de soi des participants. L'hypothèse est donc infirmée.



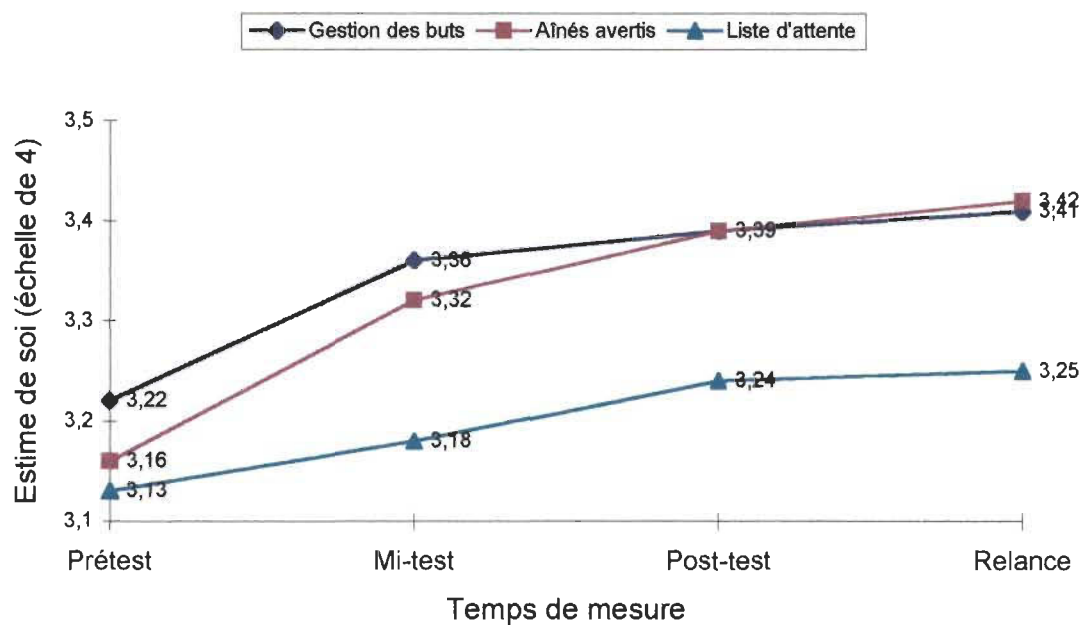


Figure 2.

Évolution de l'estime de soi aux quatre temps de mesure selon les trois conditions expérimentales.

Des analyses complémentaires ont été effectuées seulement sur le groupe expérimental (n=53) afin de vérifier si un sous-groupe de participants n'aurait pas bénéficié davantage du programme de gestion des buts qu'un autre sous-groupe. Par exemple : est-ce que les femmes, les participants plus âgés ou plus scolarisés bénéficient davantage de l'intervention que les hommes, les participants les moins âgés ou les moins scolarisés ? Pour ce faire, un score d'amélioration a été calculé pour les trois variables

Tableau 3

Différences entre les deux sexes du groupe Gestion des buts au niveau du score d'amélioration des trois variables (n=53)

Variables	Femmes		Hommes		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	
Estime de soi	.16	.35	.01	.25	1.75 (n.s.)
Orientation des buts	.46	.66	-.02	.70	2.52*
Espoir	.24	.46	.03	.41	1.67 (n.s.)

\*  $p \leq .05$

en soustrayant la moyenne obtenue au prétest de celle obtenue au post-test. Une différence significative est observée entre les sexes au niveau de l'orientation des buts. Les femmes se sont améliorées significativement plus que les hommes en participant au programme de gestion des buts (Tableau 3).

Le groupe E (n=53) a été ensuite séparé en deux afin de comparer si un groupe d'âge a pu profiter davantage de l'intervention que l'autre. Le groupe plus âgé compte 26 participants âgés de 62 ans ou plus et celui des plus jeunes compte 27 participants de 61

ans ou moins. Aucune différence significative n'est ressortie en fonction de l'âge. Le groupe E (n=53) a de nouveau été scindé en deux pour vérifier si les participants les plus scolarisés ont pu bénéficier davantage de l'intervention que ceux qui l'étaient moins. Le groupe des participants moins scolarisés ont 12 ans ou moins de scolarité et compte 27 personnes tandis que le groupe plus scolarisé compte 26 participants avec plus de 12 ans de scolarité. Ici encore, il n'y a pas eu de différence significative.

Considérant les corrélations observées dans les recherches empiriques entre les buts et l'estime de soi, il est possible que les participants qui augmentent leur niveau d'estime de soi après leur participation au programme de gestion des buts soient surtout ceux qui ont connu une amélioration de leurs scores d'espoir et d'orientation vers les buts. Pour vérifier cette hypothèse, des groupes ont été créés pour permettre de différencier les participants qui se sont améliorés d'au moins un demi écart-type, en ce qui concerne les variables orientation vers les buts et espoir, des participants qui n'ont pas connu cette amélioration.

Les participants qui ont amélioré leur orientation vers les buts d'au moins un demi écart-type n'ont pas connu de hausse significative de leur estime de soi (Tableau 4). Par contre, ceux dont le niveau d'espoir avait augmenté ont amélioré significativement le niveau de leur estime de soi (Tableau 5).

Tableau 4

Différences selon le niveau de changement de l'orientation vers les buts des participants du groupe E au niveau de l'estime de soi et de l'espoir (n=53)

Variables	Changement de l'orientation vers les buts				
	< ½ écart-type n=26		≥ ½ écart-type n=27		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	
Estime de soi	.05	.31	.16	.33	1.18 (n.s.)
Orientation vers buts	-.30	.41	.85	.41	_____
Espoir	.05	.45	.27	.43	1.83 (n.s.)



Tableau 5

Différences selon le niveau de changement de l'espoir des participants du groupe E  
au niveau de l'estime de soi et de l'orientation vers les buts (n=53)

Variables	Changement de l'espoir				
	< ½ écart-type n=31		≥ ½ écart-type n=22		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	<i>M</i>	<i>ÉT</i>	
Estime de soi	.02	.29	.23	.34	2.43*
Orientation vers buts	.15	.62	.47	.80	1.64 (n.s.)
Espoir	-.12	.33	.57	.22	_____

\*  $p \leq .05$

## Discussion

Cette partie comprend deux sections. La première traite de l'interprétation des résultats et la seconde propose des modifications ou des ajustements qui pourraient être apportés au programme lors de recherches ultérieures.

#### **4.1 Interprétation des résultats**

Les résultats de l'expérimentation infirment l'hypothèse de recherche. Elle annonçait que l'augmentation de l'estime de soi chez les participants du groupe expérimental serait significativement plus élevée que celles des deux groupes contrôle suite à la participation à l'intervention axée sur les buts. Les résultats démontrent que l'intervention axée sur la gestion des buts personnels n'a pas été plus efficace que les deux autres conditions expérimentales et qu'en fait tous les groupes se sont améliorés avec le temps.

On peut expliquer ce résultat par diverses raisons. Certaines conditions rendent compréhensible que le groupe Aînés avertis (C1) ait été aussi efficace que le groupe ayant eu le traitement expérimental (E). Ce groupe a participé à des rencontres qui permettaient aux participants d'obtenir de l'information sur les manières de prévenir les difficultés associées au vieillissement. En fait, ces rencontres leur ont donné la possibilité d'échanger sur leurs stratégies d'adaptation et sur les moyens de contrer les obstacles et, par la même occasion, orientaient certainement leurs buts et leurs actions à

venir. Ces rencontres informatives ont aussi favorisé le soutien émotif entre les participants. Ceci rejoint les propos d'Herzog et Markus (1999) stipulant que des interactions enrichissantes stimulent positivement les sous-composantes du soi telle que l'estime de soi.

Le deuxième groupe contrôle (Liste d'attente) a aussi connu une amélioration de l'estime de soi avec le passage du temps. La réactivité aux tests ne peut expliquer cette amélioration puisque les deux autres groupes ont eux aussi répondu aux questionnaires selon le même calendrier. Toutefois, le nombre de désistements supérieur de ce groupe permet de supposer que ceux qui sont restés étaient plus motivés et donc susceptibles de créer un biais en améliorant la moyenne de ce groupe. Il est aussi fort probable que la possibilité de participer à la formation de leur choix à la fin de l'étude ait eu un impact non négligeable sur les participants. En effet, il était entendu, au début de la recherche, que les participants de ce groupe auraient la possibilité de choisir un des deux cours (Gestion des buts ou Aînés avertis) à la fin de l'expérimentation. Il est fort possible que, pour ces personnes, ces cours aient constitué un projet futur qu'elles anticipaient positivement et que le fait d'avoir ce but ait influencé le niveau d'estime de soi avec le temps. Cette constatation appuie les recherches précédentes démontrant que le simple fait d'avoir des buts est associé à la santé mentale et au bonheur (Dubé & al., 1993; Myers & Diener, 1995; Nuttin, 1985). Il semble donc que les groupes contrôle n'aient

pas été neutres et qu'ils aient bénéficié, comme le groupe expérimental, d'un traitement qui pouvait améliorer l'estime de soi.

Le niveau de scolarité de l'ensemble de l'échantillon peut aussi avoir eu une influence sur les résultats de la recherche. En effet, les adultes plus scolarisés ont une vue d'eux-mêmes plus large et plus nuancée dans le passé, le présent et le futur (Bouffard, Bastin, & Lapierre, 1994; Schmidt, Lamm, & Trommsdorff, 1980). L'expérimentation se déroulant sur le campus de l'Université du Québec à Trois-Rivières a sans doute attiré des participants dont le niveau de scolarité était assez élevé. L'intervention aurait peut-être été plus bénéfique pour des gens moins scolarisés qui ont été moins habitués à organiser leur temps libre eux-mêmes (Carette, 1992) et peut être à élaborer des projets d'une certaine ampleur. Effectivement, dans cette étude, les participants des trois conditions expérimentales ont obtenu au pré-test des scores élevés à l'Échelle d'orientation vers les buts, même si cela avait été contrôlé lors de la sélection des participants (voir la méthodologie). Ce qui signifie qu'avant le début de l'expérimentation, la grande majorité des participants avaient déjà la capacité nécessaire à élaborer et à poursuivre des buts, cela a donc pu influencer les résultats obtenus dans la présente recherche.

L'analyse des données anecdotiques (commentaires des animatrices, des participants et le visionnement des cassettes vidéo) suggère quelques améliorations à la formation

sur la gestion des buts. L'analyse du programme par les participants a fait ressortir le manque de support entre les membres des groupes de la condition expérimentale. Le programme était plus exigeant au niveau de l'apprentissage de nouvelles stratégies, les participants étaient peut être plus anxieux et cela les amenaient à s'appuyer davantage sur l'animatrice que sur les autres participants. Ce phénomène n'a pas été observé dans les groupes de discussion.

Malgré le fait que l'hypothèse n'ait pas été confirmée, l'estime de soi a tout de même été améliorée chez les participants du groupe expérimental. En effet, les participants qui ont amélioré leur niveau d'espoir d'un demi écart-type ont connu cette augmentation. Ce qui confirme la relation entre l'élaboration et la poursuite des buts personnels et l'estime de soi.

Cependant, l'étude de Weiner (1986) démontre que l'effort et l'exploitation des habiletés de l'individu s'avèrent nécessaires afin d'observer une hausse quelconque de l'estime de soi. Il se peut que, chez certains participants du groupe expérimental, les buts choisis n'aient pas nécessité assez d'efforts de leur part et que les habiletés de chacun n'aient pas été assez mises à l'épreuve pour engendrer une hausse de l'estime de soi.

Dans le même ordre d'idée, l'effet sur l'estime de soi (qui est une composante stable du concept de soi) ne se fera peut-être sentir qu'après une période plus longue que prévue dans le cadre de cette recherche. De plus, la sensibilité de l'instrument de mesure de l'estime de soi n'était peut être pas adéquate pour rendre compte des changements à court terme puisque le programme s'étalait sur 11 semaines. L'estime de soi étant une variable stable, donc distale, tandis que le programme touchait à des aspects de la personne qui étaient susceptibles d'amener plutôt des changements sur des variables proximales.

Brandtstädter et al. (1997) mentionnent que malgré l'accumulation des pertes et des changements souvent irréversibles qui surviennent au cours de la dernière étape de la vie, les personnes âgées continuent de conserver une perception positive d'elles-mêmes grâce à la capacité d'accommodation aux pertes. Les résultats au pré-test des trois groupes indiquent que la majorité des participants avaient déjà au départ une bonne estime d'eux-mêmes (score qui tend vers 40 à l'Échelle d'estime de soi de Rosenberg), ce qui signifie qu'ils s'adaptent sans doute de façon adéquate aux pertes.

## **4.2 Perspectives de recherche**

La théorie voulant que les buts personnels favorisent l'estime de soi, lequel est un des indices du bien-être psychologique, a été démontrée à plusieurs reprises (pour une

recension des écrits voir : Lapierre, Dubé, Bouffard, manuscrit soumis pour publication). Malgré le fait que l'hypothèse de recherche ait été infirmée certains ajustements sont proposés dans cette section pour être utilisés afin d'améliorer le programme d'intervention axé sur la gestion des buts personnels lors des expérimentations ultérieures.

Dans le programme, l'heure accordée à chaque rencontre n'était pas suffisante pour permettre l'intégration du processus, réaliser les exercices et favoriser les échanges entre les participants. Le temps consacré à chacune des 11 rencontres devrait donc être augmenté et tenir compte des besoins personnels des participants. Cela laisserait plus de temps pour intégrer les apprentissages et compléter les exercices et pour exprimer les émotions se rapportant à l'élaboration et à la poursuite des buts qu'ils désirent réaliser. Les participants pourraient aussi être en mesure de créer des relations plus chaleureuses et aidantes comme il a été possible de le faire dans le groupe de discussion.

L'homogénéité des futurs groupes de rencontre devrait faire l'objet d'un souci particulier pour que l'intervention soit adaptée au groupe et du même fait, plus efficace. Rencontrer les participants dans leur milieu de vie pourrait aussi aider à la participation de personnes plus susceptibles de profiter du programme de gestion des buts. De plus, il faudrait constituer un groupe contrôle auquel ne serait promis aucune récompense afin de ne pas créer de nouveaux buts pour ces participants.



Il serait aussi intéressant d'explorer la différence entre les bienfaits de l'intervention de groupe en regard d'une intervention de type individuel ou encore, une intervention sous forme de cours en regard d'une qui serait plus de type «counseling». Cela permettrait d'identifier quelle modalité d'intervention est la plus efficace pour augmenter l'estime de soi. Il serait plus aisé par la suite d'apporter les modifications appropriées, s'il y a lieu pour rendre le programme d'intervention, sur la gestion des buts le plus profitable possible pour les nouveaux participants.

## Conclusion

L'objectif de cette étude visait à augmenter l'estime de soi des participants d'un groupe expérimental (Gestion des buts) qui bénéficiait d'un programme de gestion des buts et de comparer leur score à ceux obtenus par deux groupes contrôle (Aînés avertis et Liste d'attente). Il était attendu que l'estime de soi chez les participants du groupe expérimental serait significativement plus élevée que celles des deux groupes contrôle.

Les résultats révèlent que l'estime de soi s'est améliorée pour tous les groupes avec le temps et que l'estime de soi du groupe expérimental n'est pas significativement plus élevée que celle des groupes contrôle. Toutefois, on remarque que dans le groupe expérimental les participants qui amélioraient leur niveau d'espoir d'un écart-type augmentaient aussi leur niveau d'estime de soi.

Le programme actuel axé sur l'élaboration des buts ne favorise pas une hausse de l'estime de soi des participants d'une part, parce que le programme lui-même comporte des lacunes telles que le peu de temps alloué à chaque rencontre pour faire et assimiler les exercices et d'autre part, par l'exploitation insuffisante des habiletés des participants à l'élaboration et la réalisation de leurs buts.

De plus, la clientèle sélectionnée, tous groupes confondus, présentait avant le début du programme, les capacités nécessaires à la réalisation des buts; le programme serait donc plus approprié pour une clientèle dont les habiletés nécessaires pour faire face aux pertes liées au vieillissement s'avèrent déficientes. Et finalement, l'impact du

programme devrait être évalué en utilisant un groupe contrôle neutre pour lequel il n'y aurait pas création de projets futurs.

Malgré les quelques lacunes observées en ce qui concerne l'intervention de groupe, il n'en demeure pas moins que c'est un outil prometteur qui ne demande que quelques ajustements pour que son utilisation dans les recherches ultérieures soit concluante.

## Références

- Allen, J. A. (1975). *The relationship of self-esteem to interpersonal perception and response*. Doctoral thesis, University of Missouri.
- Atchley, R. C. (1985). *Social forces and aging : An introduction to social gerontology* (4<sup>e</sup> édition). Belmont, C.A. : Wadsworth.
- Bandura, A. (1991). Self-Regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. Dans R. Dienstbier (Éd.), *Perspectives on motivation. Nebraska Symposium on Motivation* (Vol. 38), (pp. 69-144). Lincoln : University of Nebraska Press.
- Bouffard, L., & Bastin, E. (1992). La perspective future, facteur de santé mentale chez les personnes âgées. *Santé Mentale au Québec*, 17(2), 227-249.
- Bouffard, L., & Bastin, E. (1996). *Traduction et validation de l'échelle d'orientation vers les buts*. Manuscrit non publié, Université de Sherbrooke.
- Bouffard, L., Bastin, E., & Lapierre, S. (1994). The personal future in old age. Dans Z. Zaleski (Éd.), *Psychology of future orientation* (pp. 75-94). Lublin, Poland : Presses de l'Université Catholique de Lublin.
- Bouffard, L., Labelle, R., Dubé, M., & Lapierre, S. (1999), *La gestion des buts personnels : programme d'intervention visant l'amélioration du bien-être psychologique des personnes âgées*. Guide d'animation. Université du Québec à Trois-Rivières.
- Brandtstädter, J. (1992). Personal control over development : Some developmental implications of self-efficacy. Dans R. Schwarzer (Éd.), *Self-efficacy : Thought control of action* (pp. 127-145). New York : Hemisphere.
- Brandtstädter, J., & Greve, W. (1994). The aging self : Stabilizing and protective processes. *Developmental Review*, 14, 52-80.

- Brandtstädter, J., & Rothermund, K. (1994). Self-percepts of control in middle and later adulthood : Buffering losses by rescaling goals. *Psychology and Aging*, 9(2), 265-273.
- Brandtstädter, J., Rothermund, K., & Schmitz, U. (1997). Coping ressources in later life. *European Review of Applied psychology*, 47(2), 107-114.
- Brunstein, J.C. (1993). Personal goals and subjective well-being : A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061-1070.
- Cantor, N., & Sanderson, C.A. (1999). Life task participation and well-being : The importance of taking part in daily life. Dans D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Éds.), *Well-being : The foundations of hedonic psychology* (pp. 230-243). New York: Russell Sage Foundation.
- Carette, J. (1992). *Manuel de gérontologie sociale 1*. Boucherville, Québec : Gaétan Morin.
- Christiansen, C. H., Backman, C., Little, B. R., & Nguyen, A. (1999). Occupations and well-being : A study of personal projects. *The American Journal of Occupational Therapy*, 53, 91-100.
- Coleman, J. C. (1969). *Psychology and effective behavior*. Glenview : Scott, Foresman.
- Cross, S., & Markus, H. (1991). Possible selves across the life span. *Human Development*, 34(2), 230-255.
- Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S., & Bastin, É. (1993). *Une intervention de groupe axée sur la perspective future comme moyen d'intervention pour maintenir l'autonomie et la santé mentale des personnes âgées*. Rapport de recherche. Université du Québec à Trois-Rivières.

- Dubé, M., Bouffard, L., Lapierre, S., Bastin, E., Lemieux, C., & Gervais, M. (1999). *Le bien-être psychologique par la gestion des buts personnels : une intervention de groupe auprès des retraités*. Rapport de recherche, Université du Québec à Trois-Rivières.
- Dubé, M., Lapierre, S., & Lemieux, C. (1999). *Les aînés avertis : programme de formation pour les retraités*. Guide d'animation. Université du Québec à Trois-Rivières.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings : Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1040-1048.
- Ford, D., & Nichols, C. W. (1987). A taxonomy of human goals and some possible application. *Humans as self-constructing living systems : Putting the framework to work* (pp. 289-311). Hillsdale, N.J. : Erlbaum.
- Greenwald, A. G., & Pratkanis, A. R. (1984). The self. Dans S. Wyer, & T. K. Srull (Éds.), *Handbook of Social Cognition* (pp. 129-178). Hillsdale, N.J. : Erlbaum.
- Heckhausen, H. (1991). *Motivation and action*. Berlin : Springer-Verlag.
- Herzog, A. R., Franks, M. M., Markus, H. R., & Holmberg, D. (1996). *Age differences in temporal orientation of the self : Current, past and possible selves*. Paper presented at the 14<sup>th</sup> biennial meeting of the International Society for the Study of Behavioral Development, Quebec City.
- Herzog, A. R., & Markus, H. R. (1999). The self-concept in life span and aging research. Dans V. L. Bengtson, & K. W. Schaie, (Éds.), *Handbook of theories of aging* (pp. 227-267). New York : Springer Publishing Company.
- Hinsz, V. B., & Matz, D. C. (1997). Self-evaluation involved in goal setting and task performance. *Social Behavior and Personality*, 25, 177-182.



- Holahan, C. K. (1988). Relation of life goals at age 70 to activity participation and health and psychological well-being among Terman's gifted men and women. *Psychology and Aging*, 3, 286-291.
- Hoyle, R. H., Kernis, M. H., Leary, M. R., & Baldwin, M.W. (1999). *Selfhood : Identity, esteem, regulation*. Boulder, CO, USA : Westview Press.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. New York : Dover, (ouvrage original publié en 1890).
- Laforest, J. (1989). *Introduction à la gérontologie : croissance et déclin*. LaSalle : Hurtubise HMH.
- Lapierre, S., Bouffard, L., & Bastin, E. (1997). Personal goals and subjective well-being in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 45(4), 287-303.
- Lapierre, S., Dubé, M., & Bouffard, L. (2000). Les buts personnels et le bien-être psychologique : revue de recherche. Manuscrit soumis pour publication.
- Lecci, L., Okun, M. A., & Karoly, P. (1994). Life regrets and current goals as predictors of psychological adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(4), 731-741.
- L'Écuyer, R. (1994). *Le développement du concept de soi de l'enfance à la vieillesse*. Montréal : Les Presses de l'Université de Montréal.
- Lewin, K. (1942). Time perspective and morale. Dans Lewin, G. (Éd.), *Resolving social conflicts* (pp.103-124). New York : Harper & Brothers.
- Markus, H. R., & Herzog, A.R. (1991). The role of the self-concept in aging. Dans K. W. Schaie, & M. P. Lawton (Éds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics* (Vol. 11), (pp. 110-143). New York : Springer.

- Markus, H. R., & Kunda, Z. (1986). Stability and malleability of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 858-866.
- Markus, H. R., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41, 954-969.
- Markus, H. R., & Ruvolo, A. (1989). Possible selves : personalized representations of goals. Dans L. A. Pervin (Éd.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp. 211-241). Hillsdale, N.J. : Earlbaum.
- Markus, H. R., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept : A social-psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.
- Marsh, H. W., & Shavelson, R. J. (1985). Self-concept : Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist*, 20, 107-125.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. (2<sup>e</sup> ed.). Princeton, NJ : D. Van Nostrand.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self and Society*. Chicago : University of Chicago Press.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy ? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nuttin, J. R. (1980). *Motivation et perspectives d'avenir*. Louvain : Presses Universitaires de Louvain.
- Nuttin, J. R. (1985). *Théorie de la motivation humaine*. Paris : Presses Universitaires de France.

- Nuttin, J. R. (1987). The respective roles of cognition and motivation in behavioral dynamics, intention and volition. Dans F. Habsn, & J. Kuhl (Éds.), *Motivation, intention and volition* (pp. 309-320). Berlin : Springer-Verlag.
- Oyserman, D., & Markus, H. (1991). Possible selves and delinquency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 112-125.
- Payne, E. C., Robbins, S. B., & Dougherty, L. (1991). Goal directedness and older-adults adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 38, 302-308.
- Pervin, L. A. (1989). *Goals concepts in personality and social psychology*. Hillsdale, NJ : Earlbaum.
- Pervin, L. A. (1993). Motivation et volition. *Revue Québécoise de Psychologie*, 14(2), 115-131.
- Rapkin, B. D., & Fisher, C. (1992). Personal goals of older adults : Issues in assessment and prediction. *Psychology and Aging*, 7, 127-137.
- Robbins, S. B., Lee, R. M., & Wan, T. T. H. (1994). Goal continuity as a mediator of early retirement adjustment : Testing a multidimensional model. *Journal of Counseling Psychology*, 41(1), 18-26.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ : Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem : Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60, 141-156.
- Salmela-Aro, K. (1992). Struggling with self : The personal projects of students seeking psychological counselling. *Scandinavian Journal of Psychology*, 33, 330-338.

- Schmidt, R. W., Lamm, H., & Trommsdorff, G. (1980). Social class and sex as determinants of future orientation (time perspective) in adults. *European Journal of Social Psychology*, 8(1), 71-90.
- Schonfield, D. (1981). *L'évolution psychologique*. Communication présentée à la IX<sup>e</sup> Conférence Internationale de Gériologie sociale, Québec, août 1980.
- Smith, J., & Baltes, P. B. (1999). Trends and profiles of psychological functioning in very old age. Dans P. Baltes, K. U. Mayer, & al. (Éds), *The Berlin Aging Study : Aging from 70 to 100* (pp. 197-225). New York, USA : Cambridge University Press.
- Smith, L. C., & Robbins, S. B. (1988). Validity of the goal instability scale as a predictor of adjustment in retirement-age adults. *Journal of Counseling Psychology*, 35, 325-329.
- Snyder, C.R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., & al. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321-335.
- Staudinger, U. M., Marsiske, M., & Baltes, P. B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood : Potentials and limits of development across the life span. Dans C. Cicchetti, & D. J. Cohen (Éds.), *Developmental psychopathology : Risk, disorder, and adaptation* (vol.2), (pp. 801-847). New York : Wiley.
- Staudinger, U. M., Freund, A. M., Linden, M., & Maas, I. (1999). Self, personality, and life regulation : Facets of psychological resilience in old age. Dans P. Baltes, K. U. Mayer, & al. (Éds), *The Berlin Aging Study : Aging from 70 to 100* (pp. 302-328). New York, USA : Cambridge University Press.
- Stryker, S., & Statham, A. (1985). Symbolic interaction and role theory. Dans G. Lendsez, & E. L. Aronson (Éds.), *The Handbook of social psychology* (vol. 1), (pp.311-378). New York : Random House.

- Thiebaut, E. (1998). La perspective temporelle, un concept à la recherche d'une définition opérationnelle. *Année psychologique*, 98(1), 101-125.
- Trépanier, L., Lapierre, S., Baillargeon, J., & Bouffard, L. (sous presse). Ténacité et flexibilité dans la poursuite des projets personnels : impact sur le bien-être à la retraite. *Revue Canadienne du Vieillissement*.
- Vallières, E. F., & Vallerand, J. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'Échelle d'estime de soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology*, 25, 305-316.
- Weiner, B. (1986). *An attributional theory of motivation and emotion*. New York : Springer-Verlag.
- White, R. (1963). Ego and reality in psychoanalytic theory : A proposal regarding independent ego energies. *Psychological Issues*, 3(3), 125-150.
- Yalom, I. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Zaleski, Z. (1994). Personal future in hope and anxiety perspective, Dans Z. Zaleski (Éd.), *Psychology of future orientation* (pp. 173-194). Lublin, Poland : Scientific Presses de l'Université Catholique de Lublin.